

## Riesgo de salud y/o nutricional

Mientras estuvo en el programa WIC, se identificaron necesidades de salud y nutricionales para usted y sus hijos. Usted recibió alimentos complementarios, educación sobre nutrición, orientación y e información de referencia para mejorar su salud. "Siga utilizando la información que ha recibido para elegir opciones saludables para usted y sus hijos."

## ¿Por qué es importante la inmunización?

- Las vacunas les protegen a usted y a sus niños contra enfermedades como el sarampión, paperas, polio, y la tos ferina.
- Usted y sus niños necesitan recibir las vacunas a tiempo para que le ayuden a protegerse contra las enfermedades.



## Riesgos de salud asociados al uso del alcohol, tabaco y otras drogas

- Fumar durante el embarazo es la causa de enfermedad y muerte que **MÁS** se puede evitar entre las madres y los bebés recién nacidos.
- El Síndrome del Alcoholismo Fetal (FAS, por sus siglas en inglés) tiene consecuencias de por vida para los niños y sus familias, pero se puede evitar en un 100%. Si está planeando un embarazo o si está embarazada, "**no tome**".
- Cuando una mujer está embarazada, NO existe:
  - Ningún tiempo sin riesgos para consumir alcohol, tabaco, u otra droga
  - Ninguna cantidad de alcohol, tabaco, u otra droga que se puede consumir sin peligro
  - Ningún tipo de uso del alcohol, tabaco, u otra droga que no sea un peligro

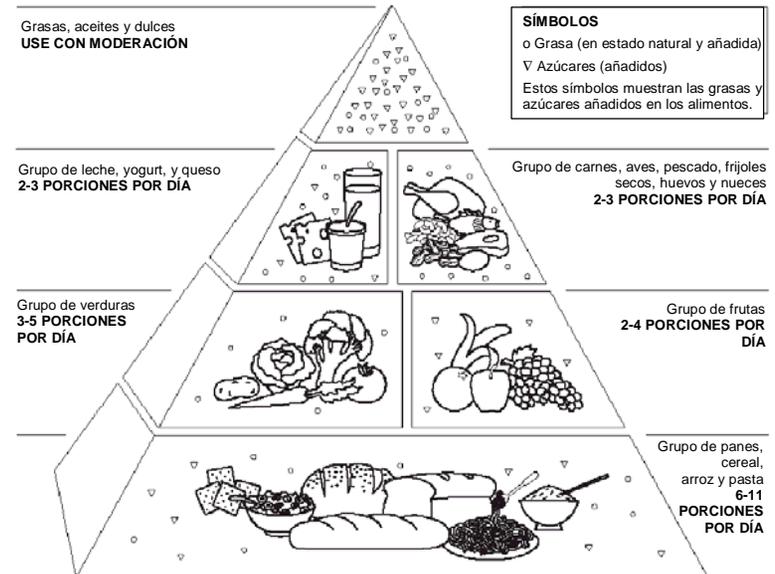


## ¿Por qué es importante el ácido fólico?

El ácido fólico es una vitamina B que se encuentra en algunos alimentos y en pastillas de vitaminas. Si antes del embarazo las mujeres tienen la suficiente cantidad de ésta en sus cuerpos, esta vitamina puede evitar defectos de nacimiento en el cerebro del bebé o en su columna vertebral.

## Una dieta bien balanceada debe incluir lo siguiente:

Alimentos ricos en ácido fólico: Entre los alimentos ricos en ácido fólico se encuentran los hígados o menudencias de pollo, frijoles secos y chícharos, hígado de res o de cerdo, cereales WIC, germen de trigo, espinaca, acelgas, hojas de nabo, hojas de mostaza, hojas de betabel, espárragos, coles de Bruselas, brócoli, y jugo de naranja.



Fuente: Departamento de Agricultura de los EE.UU./ Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., agosto de 1992

**Alimentos ricos en hierro:** Entre los alimentos ricos en hierro se encuentran las carnes de los órganos, carnes rojas magras, cereales WIC, panes y granos enriquecidos, frijoles secos y chícharos, pescado, aves, crema de cacahuete, verduras con hojas de color verde oscuro, melaza sin refinar y frutas secas.

**Alimentos ricos en calcio:** La leche o los productos lácteos tales como el queso, yogurt, pudín, batidos de leche, sopas en crema, helados o queso cottage son buenas fuentes de calcio. Entre otras fuentes se encuentran: las sardinas enlatadas con espinas, salmón enlatado con espinas, caballa, tofu, brócoli, hojas de (betabel, acelga, mostaza, nabo) y melaza sin refinar.

## ¿Por qué es importante la lactancia materna para la madre y para el bebé?

- Dar de lactar a un niño es el método de alimentación preferido para alimentar al bebé y se debe continuar por lo menos durante el primer año de vida.
- La lactancia materna puede ayudar a que la madre establezca lazos afectivos con su bebé.
- Dar de lactar consume energías extra, haciendo que sea más fácil que pierda el peso ganado durante el embarazo. También ayuda a que el útero vuelva a su tamaño original y disminuye el sangrado que pueda tener una mujer después de dar a luz.
- La leche materna es la forma de nutrición más completa para los bebés. La leche de la madre tiene la cantidad adecuada de grasa, azúcar, agua y proteína necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé.
- La leche materna contiene anticuerpos para ayudar a proteger a los bebés de las bacterias y virus. Los bebés alimentados con leche materna pueden defenderse mejor contra las infecciones y enfermedades, como la diarrea, infecciones al oído y las enfermedades respiratorias como la neumonía.



Departamento de Salud y Servicios para Personas de Edad Avanzada de Missouri  
División de Salud Comunitaria  
WIC y Servicios de Nutrición  
P.O. Box 570  
Jefferson City, MO 65102-0570  
573-751-6204  
<http://www.dhss.state.mo.us>

Empleador que ofrece igualdad de oportunidades y aplica la acción afirmativa

RETRANSMISORA DE MISSOURI para las personas con impedimentos del habla y el oído  
1-800-735-2966 VOZ 1-800-735-2466

De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los EE.UU., está prohibido que esta institución discrimine basándose en la raza, color, origen nacional, sexo, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD [Telecomunicación para sordos]). USDA es un proveedor de igualdad de oportunidades.

WIC #748 (11/04)

## ORIENTACIÓN DE SALIDA



**¡Las opciones saludables  
mantienen  
saludables a usted y a su  
familia!**